

# セカンドライフの生きがいづくり

健康でいきいき暮らす心構え

健康生きがいづくりアドバイザー  
北海道協議会

代表 渡邊 一栄さん

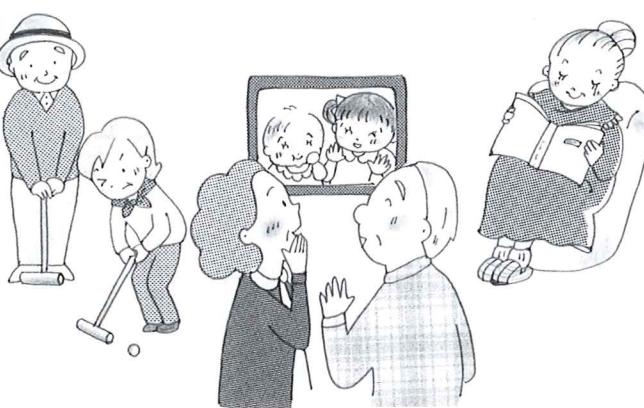


## 人生90年時代の到来 どう生きるかという課題

国の21世紀における高齢者保健福祉施策においても提唱される「健康づくりや生きがいづくり」。厚生労働省の平成26年簡易生命表によると、平均余命は65歳時点で男性19・29年、女性24・18年で、「人生90年」の時代が到来している。人生が長くなるのは喜ばしい一方、健康問題、経済問題、介護問題と並んで、延びた老後を「いかに健康で生きがいを持つて生きるか」という新しい課題も出てきたといえる。

しかし、生きがいを持つて生きるといつても、何をすればいいか迷つたり、生きがいを見つけにくいなどの悩みを持つ人もいるだろう。定年後のセカンドライフの生きがいづくりについて、健康生きがいに関する悩みは人それぞれで、年齢や性別によつてもいろいろ。だが、渡邊さんによると、一般的な傾向として、男性の場合、仕事一筋で来た結果、女性に比べて地域とのつながりをほとんど持つてこなかつた人が多い。その結果、定年後に仕事で埋まつていた時間や人間関係がぱつかり空き、何をしていいか迷う人が少なくない。また、会社人生で得た肩書きやプライドが社会参加を妨げたり、トラブルの原因になつたりすることも。家に引きこもりがちになるのも男性に多い傾向だといふ。こうした悩みに、渡邊さんは次のようなアドバイスを送る。「定年はある日突然やつてくるわけであります。ですから、5年前、10年前から定年を見据え、早い段階からやりたいことを見つけておくことです」。だが、すでに定年を迎てしまつた人はどうすればいいのか。

「まず、これまで家族のために働いてきた時間を、今度は自分のために使うんだといふ意識チェンジを。それは決して悪いことではありません。人生の2幕目を思う存分楽しむ気持ちになることで



す」。そして、何をすればいいか迷つたら、自分の好きなこと、若い頃やつてみたかったこと、あこがれていたことに挑戦してみるよう勧める。学生時代に打ち込んでいたこと、かつての趣味など、対象は絵でも、音楽でも何でもよいが、渡邊さんはとくに男性に勧めているのは家事。「自分のことは自分でできるようにするのは自立の上でも大切です。とくに男性には料理がオススメ」と渡邊さん。「一流のシェフには男性が多いんですよ」とやる気を促す。これまで妻にサポートされた側だった男性も少なくないだろうが、「今度は家事で女性をサポートする側に回つてみるのも1つです」と家庭内での新しい役割獲得も提案する。

また、会社で偉かつたからといって、家や町内会など地域のコミュニティでそれを持ち出せばトラブルのもとになる。渡邊さんは「これまでの肩書きは、自分だけの宝物として心の中にそつとしまつて」とアドバイスする。

## 生きがいづくりのヒント

### ／女性編／

「女性は地域とのコミュニケーションという意味では、男性に比べて得意です。

意識しなくとも、子育てやご近所付き合いなどを通じて、これまでにも自然とながりを持ったはず」と渡邊さんが言うとおり、地域とのかかわりにおける悩みは少ない。しかし、子育てが終わった後、生きがいがみつからない、時間を持て余すという人もいる。

「子どもはいつか巣立つもの。子どものことだけではなく、自分の人生についてのものこれでいいのか迷う、なんていう人もいる。「生きがいは一人ひとり違うので、皆と同じでなくていいのです。情報収集するには悪くありませんが、選ぶ主体はあくまで自分。生きがいくらい、誰のものでもない自分のものに」と助言近づく努力をすると、自然と生きがいに近づくのでは」と話す。

皆が行っているから自分も行かなくてはとカルチャースクール通いをしてみるもののこれでいいのか迷う、なんていう人もいる。「生きがいは一人ひとり違うので、皆と同じでなくていいのです。情報収集するには悪くありませんが、選ぶ主体はあくまで自分。生きがいくらい、誰のものでもない自分のものに」と助言近づく努力をすると、自然と生きがいに近づくのでは」と話す。

そして、男女問わず言えることだが、



こうした考え方は、他にも応用できる。たとえば旅行。「観光を楽しむだけではなく、その先に何があるかを考えてみてください」と渡邊さん。スリムになつて憧れの洋服を身にまとう、それを着てお出かけすることを想像してみると、目標に向かふ行動も具体的なものにつながりやすい。

「やりたいことの先に何か目標を定めるといい」と言う。

### 人生の2幕目を楽しんで

#### 主役は自分

「若い頃に比べて、時間、金銭に余裕を持ち、経験とそれに裏打ちされた自信もあり、人間的に豊かになるのが高齢者です。若い頃に比べて落ちる能力がある一方、調整能力など長けてくる能力もある。歳をとるからといって失うものばかりではないんです」。

仮に60歳を定年として、定年後の自由

時間は、睡眠時間を除いた1日14時間、20年と想定すると、10万2,200時間に及ぶ。この約10万時間という数字は、現役時代の就労時間に匹敵する。それだ

けの時間をどう過ごすかは自分次第。渡邊さんは「生きがいは、自分のために残りの時間をどう過ごしていくか、どう楽しんでいくか」ということだと思います。一度きりの人生、主役は自分です。1幕目が終わつたのが定年。その後は生まれ変わつたつもりで人生の2幕目、3幕目を楽しんでほしい」とエールを送る。

### 健健康あつてこそ生きがい

#### 体が資本

定年後の自由時間	14時間×365日×20年=10万2,200時間
現役時代の就労時間	10時間×260日*×40年=10万4,000時間
※週5日勤務と想定。	

定年後の自由時間は1年延びるごとに5,110時間(14時間×365日)ずつ長くなる計算。

看護師でもある渡邊さんは、健康があつてこそ生きがいと強調する。「一般に、72歳くらいから筋力が低下していく」というデータが出ています。筋力が低下すれば、転倒や寝たきりにつながるおそれもあります。そうならないように筋力低下を防ぐことが大切です。そのためには日ごろから体を動かすことはもちろん、しっかりと食べることです。十分な栄養がないと効果的な運動はできません。若い頃と同等のカロリー摂取は必要ありませんが、全体量は少なくなつても、ビタミン、ミネラル、脂質、糖質、タンパク質などのバランス配分は変えずに食べることが大切です」。

一方で、病気を理由に生きがいをあきらめる必要はない、とも。「高齢になると病気が増えてきますが、病気があつても適切な管理がで

暮らしと健康の月刊誌

# ケア

11 2015 November



## 特集

- 一過性脳虚血発作に要注意
- コンタクトレンズとの付き合い方
- 発酵食品の魅力
- セカンドライフの生きがいづくり

道協議会（健生北海道）は、1997年に発足。財団法人健康生きがい開発財团が認定する「健康生きがいづくりアドバイザー」を中心とした北海道の地域組織で、中高年の健康生きがいづくり支援を目的に、会員の相互研修・仲間づくり、さまざまな啓蒙普及活動やボランティア活動を行っている。会員は現在、約120名。

札幌市中央区南8条西2丁目市民活動プラザ星園405号。☎011-211-4116（毎週平日午後）



日頃の活動成果を発表する「健生ライブ」の様子。

上) 琴演奏  
下) 南京玉すだれ

きていて、社会や人とつながっていれば、広い意味で健康と言えると思います。生きがいは健康な人だけのものではないのです」。

ヒントを参考に、セカンドライフの生きがいについて考えてみよう。

『国宝虫治』『金色夜叉』など演劇を楽しむ。平成版『金色夜叉』など新しい脚本で演じることも。

### 活動グループの一例

素人芸能サークル（生きがい探偵団）

カラオケサークル（華うたぐらぶ）  
鼻歌を華やかにモットーに、様々な歌を楽しみ、発表会などで発表する。

カーリングコン（北海道カーリングコンクール）  
氷上で行うカーリングの床上版にしたスボーツ。氷上は無理という人にも気軽にできるが、結構な運動量。

このほか、南京玉すだれ同好会や、自分史づくり、ウォーキング・軽登山、料理などさまざまな活動グループがある。